

# R I N G E

## Knaben + Mädchen

**A** Nach dem x-ten Vorschaukeln:  
 Rückschaukeln im Beuge- oder Sturzhang - Vorschaukeln zur halben Drehung rechts (links) - Vorschaukeln zur halben Drehung rechts (links) - Vorschaukeln zur ganzen Drehung links (rechts) – Vorschaukeln - Rückschaukeln zum Niedersprung

**B** Nach dem x-ten Vorschaukeln:  
 Zwischenschaukeln im Sturzhang - Zwischenschaukeln zum Rückschaukeln im Beugehang - Vorschaukeln zur halben Drehung links (rechts) - Vorschaukeln zur halben Drehung links (rechts) - Vorschaukeln zur ganzen Drehung rechts (links) - Zwischenschaukeln zum Niedersprung mit 1/2 Drehung am Ende des Vorschaukelns

**C**

- Sturzhang am Ende des Rückschaukelns
- Auskugeln
- Auskugeln zum Sturzhang
- aus Sturzhang 1/2 Drehung zum Vorschaukeln
- Saltoabgang (Fleurier)
- Saltoabgang (Überschlag rückwärts zum Niedersprung)

**oder**

- Eine eigene Übung, bestehend aus:
  - mindestens 5 Elementen
  - mindestens 3 C-Teilen

## Bewertung

### 1.-4.Gym

A) max 16 Punkte      B/C) max 20 Punkte

### 5./6.Gym und 3.DMS

B) max 16 Punkte

C) minus 1 B-Teil, plus 1 C-Teil      = max. 18 Punkte

C) minus 1 B-Teil, plus 2 C-Teile      = max. 20 Punkte

### 2.DMS

A) max 16 Punkte      B/C) max 20 Punkte